

大紀町始動！！

運動教室リーダー養成研修会開催のお知らせ

Coming Soon...

大紀町では介護予防事業の一環として令和8年より各地域で3ステップ運動教室（スクエアステップ・ふまねっと・けん玉）を始める予定です。コロナ前に開催していたスクエアステップに加え、スクエアステップが難しい方のために新たにふまねっとを追加。さらにはみんなで健康的にできるけん玉も用意し、3つの段階から自分の力量に合わせたものを選んで運動をしていけるような教室づくりをはじめます。

そこで、各地域で運動教室が運営できるようリーダー養成研修を下記日時に開催する運びとなりました。

みんなで集まって何かしたいと考えている皆さん、私達と一緒に長く健康に楽しく生活できる大紀町を作りませんか？

介護予防に限らず、世代関係なくどんな年齢でも参加できる運動です。広く、長く地域に根差したことになる事を目指し展開していきますので皆さんの参加をお待ちしております。

日程	場所	時間
10月6日（月）	コンベンション大ホール	13：30～16：00
10月15日（水）	滝原公民館	13：30～16：00
10月29日（水）	大内山支所大ホール	13：30～16：00
11月7日（金）	錦老人福祉センター	13：30～16：00
11月13日（木）	阿曾公民館	13：30～16：00
11月28日（金）	ふるさと館	13：30～16：00

※研修会は各地区下記の日程で開催をいたします。（お住まいの地域以外での研修も可能）

【研修内容】

第1部：スクエアステップリーダー研修（講義・実技）・・・1時間

第2部：ふまねっとリーダー研修（講義・実技）・・・1時間

第3部：運動教室の運営方法について・・・30分

【費用】 無料

【持ち物】 筆記用具、運動できる服装、飲み物、上靴

【対象者】 概ね60歳以上の大紀町住民

【申し込み先】

大紀町地域包括支援センター 電話：0598-84-8050

担当：大島 鳥田

